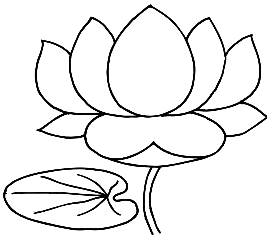
కృష్ణ యజుర్వేదాంతర్గత

15 ధ్యాన బిందూపనిషత్

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ ధ్యాత్వా యత్ బ్రహ్మమాత్రం తే స్వ-అవశేష ధియా యయుః,
యోగతత్త్వ జ్ఞానఫలం తత్ "స్వమాత్రం" విచింతయే॥



అన్యమైనదంతా బుద్ధితో 'నేతి' రూప విశ్లేషణగా త్యజించగా, చివ్వరికి శేషించినట్టి ఆత్మ గురించిన యోగాభ్యాస-తత్త్వ విచారణచే ధ్యానించటము యొక్క **స్వస్వరూప జ్ఞానఫలము** - అని విచింతన చేయబడును గాక!

ఓం

01. **యది శైల సమం పాపం**
విస్తీర్ణం బహుయోజనం
భిద్యతే ధ్యానయోగేన
న అన్యో భేదః కదాచన॥

పాపముల గుట్టలు-అనేక యోజనముల వరకు విస్తరించియున్న కొండల సమూహామువలె ఉన్నప్పటికీ కూడా, అవన్నీ **'ధ్యానయోగము'**చే నశించి పోగలవు. లేదా, వాటియొక్క ఉత్తరోత్తర అనుభవము అనివార్యము. మరేవిధంగానూ అవి తొలగవు. **అందుచేత ధ్యానయోగము అత్యంత ప్రయోజనకరము.**

లేదా, జన్మ-కర్మల ప్రహసనమునకు అంతు-పొంతు ఉండదు.

---

02. **బీజాక్షరం పరం,**
బిందు నాదమ్
తస్య ఉపరిస్థితమ్,
స శబ్దశ్చ అక్షరే క్షీణే,
'నిశ్శబ్దమ్ పరమంపదమ్'॥

పరమునకు సంజ్ఞ అగు 'ఓం'... బీజాక్షరము (లేక) ప్రణవము-సర్వ బిందు నాదములను దాటినట్టి స్థానమును (అది భౌతికం కాదు). శబ్దరూపమాత్రం కూడా కాదు. సర్వమునకు ఆవల! కాబట్టి పరము।

శబ్దముయొక్క అక్షరోచ్చారణ క్షీణించగా, ఇక ఆపై ప్రణవము (ఓం) - కేవలాత్మానుభవముగా, **'నిశ్శబ్ద పరమపద స్థానము'** గా అయిఉంటున్నది. (మామిడి పండు రుచి తింటేనే నిజానికి తెలుస్తుంది. పేరు చెప్పినంత మాత్రం చేతకాదు కదా! కేవలాత్మానుభవము అట్టిది. అది **నిశ్శబ్ద పరమపదము. అనుభవైక వేద్యము**).

---

03. **అనాహతంతు యత్ శబ్దమ్,**
తస్య శబ్దస్య యత్ పరమ్,
తత్ పరమ్ విందతే యస్తు,
స యోగీ ఛిన్న సంశయః॥

ఏ యోగాభ్యాసి అయితే

-అభ్యాసముచే అనాహత చక్రము. (హృదయ చక్రము - అభౌతిక శక్తి రూపము) నుండి వినబడు ఓంకార శబ్దమును వినుచూ, ఆ శబ్దమునకు ఆవల (పరంగా) గల సాక్షీ స్వస్వరూపమును అనుభూతపరచుకొనుచూ ఉంటున్నాడో, అట్టి యోగి **సర్వ సంశయము లను దాటినవాడై ఆత్మానుభవముచే నిత్యముక్తుడు అగుచున్నాడు.**

---

04. **వాలాగ్ర శత సాహస్రం**
తస్య భాగస్య భాగినః
తస్య భాగస్య భాగార్థమ్
తత్-క్షయేతు నిరంజనమ్॥

నిర్మలుడు, అప్రమేయుడు అగు పరమాత్మ సూక్ష్మ రూపముతో సర్వ దేహములలో వేంచేసియే ఉన్నారు. ఒక జంతువు తోకయొక్క చిట్ట చివరి కొనాగ్ర భాగంలోని సూక్ష్మకణముయొక్క లక్షవవంతు భాగమువలె అతి సూక్ష్మరూపుడై ప్రకాశించుచున్నారు. యోగముతో మనస్సు లయించగా ఆ యోగి నిరంజనుడై అట్టి పరమాత్మానుభవము పొందుచున్నాడు.

05. పుష్పమధ్యే యథా గంధః
పయో మధ్యే యథా ఘృతమ్,
తిలమధ్యే యథా తైలమ్,
పాషాణేష్వివ కాంచనమ్,

ఆత్మభావన అనగా? ఆత్మ ఎట్టిదో గ్రహించి భావించటము.
ఏ విధంగా పుష్పములలో గంధము (సువాసన) ఉంటుందో, పాలలో అంతర్గతంగా 'నేయి' (Ghee) దాగి ఉంటుందో, నువ్వు గింజలలో నూనె, రాళ్లలో (బంగారు ఖనిజపు రాళ్ళు) బంగారము దాగి ఉంటుందో....(ఆత్మ సర్వత్రా అట్లా వేంచేసి ఉన్నది. ప్రతి జీవుని అంతరమున పరబ్రహ్మము ఆవిధంగా వెలుగొందుచున్నది).

---

06. ఏవం సర్వాణి భూతాని
మణౌ సూత్ర ఇవ ఆత్మని।
స్థిరబుద్ధిః అసమ్మూఢో
బ్రహ్మవిత్ బ్రహ్మణి స్థితః॥

పూలదండలోని దారమువలే సర్వజీవులలో అఖండస్వరూపమగు ఆత్మ వేంచేసి, విస్తరించినదై ఉన్నది. ఆత్మదర్శనమునకై ముందుగా స్థిరమైన బుద్ధితో దృశ్యపరిమితమైన మూఢ - మూర్ఖత్వములను అధిగమించాలి. బ్రహ్మముగురించి తెలుసుకోవాలి. ఇకప్పుడు బ్రహ్మీస్థితిని అభ్యాస పూర్వకంగా సంతరించుకోవాలి. **బ్రహ్మము తానై ఉండటమే బ్రాహ్మీస్థితి.** బ్రహ్మమును ఎరిగినవాడు బ్రహ్మమునందే సంస్థితుడగుచున్నాడు.

---

07. తిలానాం తు యథా తైలం,
పుష్పే గంధ ఇవ ఆశ్రితః,
పురుషస్య శరీరేతు
స బాహ్య - అభ్యంతరే స్థితః॥

నువ్వులగింజలలో నూనె వలె, పుష్పములలో సువాసన ఉంటున్న తీరుగా **ఈ జీవుని దేహముయొక్క బయట - లోపల కూడా పరమాత్మ వ్యాపించి ఉన్నారు.** ఆత్మ తత్త్వమే విస్తరించినదై- **అంతర్ బహిర్ స్వరూపమైయున్నది.** బాహ్య-అభ్యంతరములుగా ఉన్నదంతా పరమాత్మయే. (అంతర్బహిశ్చ యత్సర్వం వ్యాప్యనారాయణ స్థితః)

---

08. వృక్షం తు సకలం విద్యాత్
ఛాయా తస్యైవ నిష్కళా,
సకలే - నిష్కళే భావే
సర్వత్ర ఆత్మా వ్యవస్థితః॥

ఒక పెద్ద ఫలవృక్షము యొక్క ఛాయ (నీడ)లో వృక్షముయొక్క కొమ్మలు, పూలు, ఫలముల నీడలు సాకారంగా కనిపిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, పరిశీలనగా చూస్తే, అంతా ఒకటేరైన ఛాయయే కదా!

ఈ భావనా రూప జగత్తంతా కూడా (వృక్షముయొక్క వివిధ భాగముల ఛాయలలో వృక్షఛాయయే అయి ఉన్నరీతిగా) - **సర్వత్రా ఆత్మయే వ్యవస్థితమై యున్నది.** ఆత్మయే జగత్తుగా భేద దృష్టికి అగుపిస్తోంది. ఆత్మకు వేరై ఏదీ లేదు. ఆత్మ సర్వదా ఏకము - అఖండముగానే భావ-అభావ రూపంగా సర్వత్రా వ్యవస్థితమై ఉన్నది.

(ఆత్మ వృక్షము వంటిదైతే, జగత్తు ఛాయ వంటిది)

---

09. 'ఓం' ఇతి ఏక అక్షరమ్ బ్రహ్మ
ధ్యేయం సర్వ ముముక్షుభిః।
పృథివి అగ్నిశ్చ ఋగ్వేదో
'భూః' ఇత్యేవ పితామహః
'అ'కారేతు లయం ప్రాప్తే
ప్రథమే ప్రణవాంశకే। (అ)

అట్టి ఏకము (అనేకముకానిది), అక్షరము (క్షరము లేనిది) అగు బ్రహ్మము 'ఓం' అను సంజ్ఞతో చెప్పబడుచున్నది. మోక్షము కోరు ముముక్షువు లందరికీ అట్టి ఏక-అక్షర పరబ్రహ్మమగు 'ఓం' ధ్యానబిందువు.

'ఓం' అని ఉచ్చరించబడుచున్న బ్రహ్మమునకు '4' అంశలు. **మొట్టమొదటి ప్రణవాంశ 'అ'.** అట్టి 'అ'కార ప్రణవ ప్రథమాంశతో భూమి, అగ్ని, ఋగ్వేదము, 'భూః' అనే వ్యాహృతి, బ్రహ్మ (సృష్టికర్త)...వీటిని లయం అగుచున్నారో **(వీటన్నిటినీ అ కార పరబ్రహ్మముగా భావించబడుచున్నాయి)**

---

10. అంతరిక్షం యజుః వాయుః,
'భువో' విష్ణుః జనార్దనః,
'ఉ' కారేతు లయం ప్రాప్తే
ద్వితీయో ప్రణవాంశకే। (ఉ)

'ఓం' శబ్ద సంజ్ఞా ప్రణవము **యొక్క రెండవ అంశ 'ఉ'.** అంతరిక్షము, యజుర్వేదము, వాయువు-ఇవన్నీ ఉకార ప్రణవాంశ. అట్టి ఉకారాంశ లయమైనప్పుడు భువో (అంతరిక్షము), యజుర్వేదము, 'భువః' అను వ్యాహృతి, మహావిష్ణువు - ఉకారాంశయందు లీనమై ఉంటున్నాయి. అనగా, అవన్నీ **'ఉ'కారాంశ స్వరూపమై ఉపాసకునకు అనుభూతనగుచున్నాయి.**

---

11. ద్యౌః సూర్యః సామవేదశ్చ
స్వర (సువః) ఇత్యేవ మహేశ్వరః
'మ' కారేతు లయం పాప్తే
తృతీయే ప్రణవాంశకే। (మ)

ప్రణవము యొక్క **'3వ' అంశ 'మ'కారము.** సువర్ (స్వర్గ) లోకము సూర్యుడు, సామవేదము - ఇవన్నీ మ కారాంశలు.

మహేశ్వరుడు సువః వ్యాహృతి రూపము. ప్రణవోపాసమునకు సువర్ (దేవతా) లోకము, సూర్యుడు, సామవేదము - ఇవన్నీ మకారాంశగా అనుభవమై, అప్పుడిక-**మకారాంశయందు లీనమైనవిగా అగుచున్నాయి.**

12.	**అకారః పీతవర్ణస్స్యాత్ రజోగుణ ఉదీరితః 'ఉ'కారః సాత్త్వికః శుక్లో 'మ' కారః కృష్ణ తామసః॥**	'అ'కారము పీత (పసుపు) రంగుతో ప్రకృతిలో 'రజోగుణము' రూపమై ప్రదర్శితమగుచున్నది. 'ఉ' కారము శ్వేత (తెలుపు) వర్ణముగా ప్రకృతిలో సాత్త్విక గుణము రూపమై ఉన్నది. 'మ' కారము కృష్ణ (నీల-నల్లని) వర్ణమై తమోగుణరూపమై ఉన్నది.
13.	**అష్టాంగం చ చతుష్పాదం త్రిస్థానమ్, పంచదైవతమ్। ఓంకారం యో న జానాతి బ్రాహ్మణో న భవేత్తు సః॥**	ప్రణవము (అకార - ఉకార - మకార - అర్ధమాత్ర-బిందు - నాద - కళ - కళాతీత - అనబడే) '8' అంగములు కలిగియ్యున్నది. 4 పాదములు, '3' వ్యాహృతులు, '5'గురు అధి దేవతలు కలిగియున్నది. అట్టి అకారమును ఎవ్వరు తెలుసుకుని ఉండరో, అట్టివారు 'బ్రాహ్మణుడు' అని అనిపించుకోరు. ఆత్మ సర్వుల **బాహ్య అభ్యంతర స్వరూపమై**, భూ-భువర్-సువర్-**త్రివ్యాహృతి స్వరూపమై, త్రిగుణాత్మకమై, అష్టాంగయోగముల లక్ష్యమై జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తి - తురీయముల చదుష్పాదమై, పైన - మధ్య - క్రింద స్థానములను ఆక్రమించుకొని ఉన్నది.** పంచభూతాత్మమగు ఆత్మగా కనిపించే దృశ్యప్రపంచమంతా ఆత్మయే. అట్టి 'ఓం'కారార్థమగు ఆత్మను తెలుసుకొని పలుకువాడే - బ్రాహ్మణుడు.
14.	**ప్రణవో ధనుః శరో హి ఆత్మా। బ్రహ్మ తత్ లక్ష్యమ్ ఉచ్యతే।**	ప్రణవమును ధనస్సుగాను, మనోరూప జీవాత్మరూపమును బాణముగాను, బ్రహ్మము లక్ష్యముగా నియమించి **దృశ్య పరిమితభావనను (జాగ్రత్ దృష్టి-సంకుచిత పరిమిత భావములను) ఛేదించాలి. బ్రహ్మమును చేరిన మనస్సు బ్రహ్మమే అగుచున్నది. (ఈ జీవుడు ప్రణవోపాసనచే శివుడే అగుచున్నాడు).**
15.	**అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్ తన్మయో భవేత్। నివర్తంతే క్రియాః సర్వాః తస్మిన్ దృష్టే పరావరే॥**	అప్రమత్తుడై "మనస్సు" అను బాణమును ఆత్మభావనానుసంధానము లక్ష్యముగా సంధించి విడచినవాడు బ్రహ్మ మయుడు (తన్మయుడు) అగుచున్నాడు. అట్టి పరమాత్మ దృష్టి-భావనల నిర్దుష్టతత్త్వముచేత సర్వ సాంసారిక క్రియలు కూడా నివర్తము పొందుచున్నాయి. అన్యముగా అనిపించేదంతా అంతిమంగా ఆత్మయొక్క **'అనన్యత్వము'**లో విలీనమై, **అరూపమగుచున్నది.**
16.	**'ఓం' కార ప్రభవా వేదా। 'ఓం' కార ప్రభవాః స్వరాః। 'ఓం' కార ప్రభవం సర్వమ్ త్రైలోక్యం స చరాచరమ్॥**	'ఓం'కారము నుండియే 4 వేదములు, వేదమంత్ర (16 విధములగు) స్వరములు, ఈ భూ-పాతాళ-స్వర్గ త్రిలోకములు, ఈ కనబడే - వినబడే విశ్వజగత్తు, అట్టి త్రైలోక్యములలోని సర్వ చర - అచరములు ప్రభవిస్తున్నాయి. (ఓంకారము వలననే ప్రవర్తితమగుచున్నాయి).
17.	**'హ్రస్వో' దహతి పాపాని 'దీర్ఘః' సంపత్ ప్రదో అవ్యయః అర్ధమాత్రా సమాయుక్తః ప్రణవో మోక్షదాయకః॥**	హ్రస్వమగు 'ఓం' కారము జన్మ - జన్మాంతరములలోని **పాపములన్నీ భస్మము చేసివేయగలదు.** దీర్ఘమగు ప్రణవము **సర్వ సంపదలు ప్రసాదిస్తోంది. అర్ధమాత్ర (మ్మ్)తో కూడిన ప్రణవము మోక్షమును ప్రసాదించుచున్నది.** (**అర్ధమాత్ర** = The sense of its Essence)
18.	**తైలధారామ్ ఇవ అచ్ఛిన్నం (అవిచ్ఛిన్నం) దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్, అవాచ్యం ప్రణవస్య అగ్రమ్ యస్తం (యః తం) వేద, స వేదవిత్।**	తెంపులేని తైలధారవలెను, (నూనె ధారవలె), సుదీర్ఘంగా గంట అనేకసార్లు మ్రోగిస్తూ జనించు వస్తున్న 'టంగ్‌గ్‌గ్-టంగ్‌గ్‌గ్' శబ్దతరంగముల నినాదము వలెను వాక్కునకు విషయముగాని ప్రణవమును (లేక - ఇదంతా సర్వదా....బ్రహ్మమే అగుటను) ఎవ్వరు తెంపు లేకుండా (అనుక్షణికంగా) తెలుసుకుంటారో అట్టివాడు **వేదవేత్త! వేదహృదయ మును ఎరిగినట్టివాడు.**
19.	**హృత్ పద్మ కర్ణికా మధ్యే స్థిరదీప నిభాకృతిమ్ అంగుష్ఠమాత్రమ్ అచలమ్ ధ్యాయేత్ 'ఓం' కారమ్ ఈశ్వరమ్॥**	హృదయపద్మ - కర్ణికల (రెక్కల) మధ్యగా నిశ్చల దీపమువలే ప్రకాశించు వాడు. అంగుష్ఠ బొటనవ్రేలు ప్రమాణముగా (బల్బులోవెలుగు తీగవలె) 'తత్' అర్థపూర్వకంగా) స్థానభూతుడు, జన్మ-కర్మల వ్యవహారముచే చలనము పొందనివాడు 'ఓం'కారస్వరూపుడు-అగు ఈశ్వరుని హృదయములోనే గమనించి, దర్శించి, ధ్యానించాలి. అంతేగాని, బాహ్యమున మరెక్కడో కాదు.

20. ఇడయా వాయుమ్ ఆపూర్య
పూరయిత్వ ఉదర స్థితమ్,
'ఓం' కారం దేహ మధ్యస్థం
ధ్యాయేత్ జ్వాలావలీవృతమ్॥

(ఎడమవైపుగాగల) ఇడనాడిని (ఎడమ ముక్కుపుటము ద్వారా) గాలిని పూరకం చేసి, అట్టి గాలిని ఇడనాడి - ఉదర (పొట్ట) భాగములలో నింపి కుంభకం (నిండు నిశ్చలం) చేసి, దేహము మధ్య తేజోమయమై జ్వాలావళి వెలుగొందుచున్న **ప్రకృతి - పురుష ఏకరూపమగు ఓంకారార్థ స్వాత్మను** ఎల్లప్పుడు ధ్యానిస్తూ ఉండాలి. 'అహమ్-త్వమ్-జగత్' - ఏక రూపుడుగా అనుభూతపరచుకోవటమే ధ్యానముయొక్క లక్ష్యసిద్ధి.

---

21. బ్రహ్మా 'పూరక' ఇత్యుక్తో,
విష్ణుః 'కుంభక' ఉచ్యతే।
'రేచో' రుద్ర ఇతి ప్రోక్తః
ప్రాణాయామస్య దేవతాః॥

→ వాయువును పూరించటమును-**'పూరకము'**ను-సృష్టికర్త అగు **'బ్రహ్మ'**గాను,
→ వాయువును నిలిపి ఉంచే ప్రక్రియమగు **'కుంభకము'**ను - స్థితికారకుడు, పరిపోషకుడు అగు **'విష్ణువు'**గాను,
→ వాయువును బయటకు వదలు ప్రక్రియయగు **'రేచకము'**ను **లయకారకుడగు రుద్రుడు** గాను... త్రిమూర్తులను ప్రాణేశ్వర- ఏకరూపంగా భావించి **ఉపాసించాలి.**

---

22. 'ఆత్మానమ్' అరణిం కృత్వా,
'ప్రణవమ్' చ ఉత్తరారణిమ్,
'ధ్యాన' నిర్మథనాభ్యాసాత్
'దేవమ్' పశ్యేత్ నిగూఢవత్॥

నిప్పు జనింపజేసే ప్రకియలో అరణి (రెండు కొయ్యలను) ఉపయోగించు తీరుగా,
→ 'జీవాత్మ'ను అట్టి అరణియొక్క ఒరిపిడి పొందే **క్రింద కొయ్యగాను,**
→ ప్రణవమును, అరణి కొయ్య - యొక్క **పైవిభాగముగాను,**
→ 'ధ్యానము'ను **ఒరిపిడి చేయు క్రియావిశేషముగాను** భావించి స్వహృదయమునందే రహస్యముగా వేంచేసియున్న ఆ ఆత్మ దేవుని 'సాధన' అనే ప్రయత్నముతో జ్యోతి (వెలుగు)గా సందర్శించాలి.

---

23. 'ఓం' కార ధ్వని నాదేన
వాయోః సంహరణాంతికమ్
యావత్ బలం సమాదధ్యాత్
సమ్యక్ నాద లయావధి॥

హృదయమున సర్వ స్వరూపుడగు పరమాత్మ అనునిత్యానుభవమయ్యే వరకు, రేచక-పూరక-కుంభకములను (మరియు) నాదముల శ్రవణోపాసన చేయాలి. పరమాత్మ తత్త్వముతో భావ-ఐక్యత పొందే వరకు శక్తి - అవకాశములను అనుసరించి పూరక-కుంభక-రేచక-ప్రాణాయామ యోగసాధన విధివిధానంగా నిర్వర్తిస్తూనే ఉండాలి.

---

24. గమ – ఆగమస్థం, గమనాది శూన్యమ్,
'ఓం' కారమ్ ఏకమ్,
రవికోటి దీప్తమ్,
పశ్యంతి యే సర్వజనాంతరస్థమ్
హంసాత్మకం, తే విరజాభవంతి।

ఈ దృశ్యములోని సర్వజీవులయొక్క-జగత్తులయొక్క-లోకముల యొక్క **రాకపోకలన్నీ తనవే అయి ఉన్నట్టిది,** కానీ తనకు స్వతఃగా **ఎటువంటి రాకపోకలు లేనట్టిది,** సర్వధా యథాస్థానములోనే ఉండి ఉన్నట్టిది, కోటి సూర్యుల **దీప్తితో వెలుగొందుచున్నట్టిది, సర్వదా ఏకమే అయి ఉన్నట్టిది** (అనేకముగా అవనట్టిది)-అగు ఓంకార సంజ్ఞయగు **పరబ్రహ్మమును** ఎవ్వరైతే సర్వజీవులలో అంతరస్థమై ఉన్నట్లు దర్శిస్తూ ఉంటారో...అట్టి **హంసాత్మకుడు (సోఽహమ్‌భావుడు)** సర్వదృశ్య భావములనుండి విరామము పొంది **మోక్షస్వభావుడగుచున్నాడు. దృశ్యమంతా తానై వెలుగొందుచున్నాడు. ఆ పరబ్రహ్మము తానే అయి విరాజిల్లుచున్నాడు.**

---

25. యత్ 'మనః' త్రిజగత్ సృష్టిః
స్థితిః వ్యసనకర్మ కృత్,
తత్ మనో విలయం యాతి
తద్విష్ణోః పరమం పదమ్॥

ఈ త్రిజగత్తుల సృష్టి అంతా మనోకల్పనయే! ఏ మనస్సైతే కల్పనా రూపమగు పాతాళ-భూ-స్వర్గ, జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తులను ఒకవ్యసనము వలె ఆశ్రయించుచూ ఉన్నదో-అట్టి మనస్సు అద్దాని జనన స్థానమునందు (తరంగం జలంలోలాగా) లయించినప్పుడు-ఇక అప్పుడు అనుభవమునకు వచ్చు స్వస్వరూపము- **'పరమునకే పరమగు విష్ణుతత్త్వము'.**

---

26. అష్టపత్రం (8) తు, 'హృత్' పద్మమ్
ద్వాత్రింశత్ (32) కేసరాన్వితమ్
తస్య మధ్యే స్థితో భానుః
భానుమధ్యే గతః శశీ॥

→ 'హృదయము' అనే పద్మము-'8' దళములతో (దృశ్య-దేహ-మనోబుద్ధి -చిత్త-అహంకార-కాల-జీవాత్మలతో), 32 కేసరములతో విరాజిల్లుచున్నది.
→ అట్టి హృదయములో **ఆదిత్యుడు! సూర్యుడు!** (The State prior to all that is making a begining) సూర్యమండలము!
→ సూర్య మండలము మధ్యగా **చంద్ర మండలము!**

27. శశి మధ్యగతో వహ్నిః,
వహ్ని మధ్యగతా ప్రభా।
ప్రభా మధ్యగతం పీఠమ్
నానారత్న ప్రవేష్టితమ్॥

→ చంద్ర మండలము మధ్యగా **వాహ్ని (అగ్నిమండలము)!**
→ అగ్నిమండలము మధ్యగా ప్రభ **(వెలుగు) (ప్రభామండలము)!**
→ అట్టి ప్రభామండలము మధ్యగా **నానా రత్నఖచితమైన పీఠము!**

---

28. తస్య మధ్యగతం దేవమ్
వాసుదేవమ్ నిరంజనమ్।
శ్రీవత్స కౌస్తుభోరస్కం
ముక్తామణి విభూషితమ్।

అట్టి నవరత్న ఖచిత సింహాసనముపై నిత్యనిరంజనుడగు (నిత్యనిర్మలుడు సర్వ హృదయవాసి, కేవలుడు అగు) **వాసుదేవుడు** ఆసీనులై ఉన్నారు. **(వాసుదేవ స్సర్వమితి).**
ఆయన శ్రీవత్స చిహ్నము ధరించిన వారు, అసతీ పుష్పమువలె నీలిరంగు ఛాయచే ప్రకాశించువారు, ముక్తామణిచే విభూషితులు.

---

29. శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశం
చంద్రకోటి సమప్రభమ్,
ఏవం ధ్యాయేత్ మహావిష్ణుః
ఏవం వా వినయాన్వితః॥

శుద్ధ స్ఫటికము వంటి స్వరూపులు, కోటిచంద్రుల ప్రశాంతమగు చల్లని కాంతులు విరజిమ్ముచారు, అగు మహావిష్ణు భగవానుని **వినయ - భక్తి జ్ఞాన - యోగ విధేయతలతో ధ్యానించాలి. "ఈ విశ్వమంతా ఆత్మస్వరూపు డగు విష్ణుభగవానుని సంప్రదర్శనమే"- అని భావించటమే- ధ్యానించటము. ధ్యాసయే ధ్యానము.**

---

30. అతసీ పుష్ప సంకాశం
నాభిస్థానే ప్రతిష్ఠితమ్
చతుర్భుజమ్ మహావిష్ణుమ్
పూరకేణ విచింతయేత్॥

<u>త్రిరావృత్తి ప్రాణాయామము</u>

నాభి స్థానములో అతసీ (అగిసె) పుష్పమువలే ప్రకాశిస్తూ చతుర్భుజములతో ప్రతిష్ఠితులై విరాజిల్లుచున్న మహావిష్ణుభగవానుని **పూరక ప్రాణాయామ విధానముగా** ధ్యానించాలి.

---

31. కుంభకేన హృదిస్థానే, చింతయేత్ కమలాసనమ్।
బ్రహ్మాణం రత్నగౌరాభం, చతుర్వక్త్రం పితామహమ్।

హృదయ స్థానములో కమలాసనుడు, పచ్చటి రత్నమువలే ప్రకాశించువారు, నాలుగు ముఖములు కలవారు, పితామహుడు అగు బ్రహ్మదేవుని **కుంభక ప్రాణాయామ పూర్వకంగా** ధ్యానించాలి.

---

32. రేచకేన తు విద్యాత్మా
లలాటస్థం త్రిలోచనమ్।
శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశం
నిష్కళం పాపనాశనమ్॥

లలాట స్థానములో ఆత్మతత్త్వజ్ఞాన విద్యాసంపన్నులు, **త్రినేత్రుడు,** శుద్ధ స్ఫటికమువలె తెల్లని దేహముతో ప్రకాశించువారు, నిష్కళంక - నిర్మల స్వరూపులు, సర్వపాపములను, సర్వ కర్మలను నశింపజేయువారు- **అగు శంకరభగవానుని రేచకప్రాణాయామ విధానంగా** ధ్యానించాలి.

---

33. అబ్జపత్రమ్ అధః పుష్పమ్
ఊర్ధ్వనాళమ్ అధోముఖమ్
కదళీపుష్ప సంకాశం
సర్వవేదమయమ్ శివమ్॥

హృదయకమలము
యోగవిద్యా సుసంపన్నులగు యోగులు →
→ క్రింద వైపుగా పుష్పమును → ఊర్ధ్వ (పై) వైపుగా నాళమును
కదళీ (అరటి) పుష్పము ఆకారముగా **క్రిందకు వేలాడుచున్న** రీతిగా సర్వవేదమయుడు, వేదపురుషుడగు శివభగవానుని హృదయకమల యందు ధ్యానించెదరు గాక. తెలియబడేదంతా శివానంద స్వరూపమే కాబట్టి - ఆయన వేదమయుడు.

---

34. శతారం శత పత్రాఢ్యమ్
విప్రకీర్ణాబ్జ కర్ణికమ్
తత్ర చంద్ర - అర్క - వహ్నీనామ్
ఉపర్యుపరి చిన్తయేత్॥

ఈ విధంగా నూరు రేకులతోను, నూరు అంచులతో కూడిన హృదయ కమలమును హృదయమునందు భావించి అరటిమొగ్గ (అరటిపువ్వు) ఆకారంగా భావించి, అద్దాని యందు చంద్ర - సూర్య - అగ్ని తేజస్సును ధ్యానించాలి, **"తేజోమయమ్, విశ్వమనంతమాద్యం"**గా ఉపాసించాలి.

---

35. పద్మస్య ఉద్ఘాటనం కృత్వా
సూర్య-చంద్ర-అగ్ని వర్చసః
తస్య 'హ్రీం' బీజమ్ ఆహృత్య
ఆత్మానం చరతే ధ్రువమ్।

అట్టి సూర్య-చంద్ర-అగ్ని తేజస్సు గల హృదయకమలమును (రేచక ప్రాణాయామముతో) వికశింపజేసి, అద్దానియందు 'హ్రీం' బీజాక్షరము ఆశ్రయించి తిరుగాడు (ఆత్మయొక్క సందర్భ సత్యరూపమగు) **'జీవాత్మ'**ను గమనించాలి. **"నేను పరమాత్మను. జీవాత్మ నాయొక్క ఒక అంశ"** - అను రీతిగా దర్శించాలి.

36. త్రి-స్థానం చ, త్రి-మాత్రం చ, త్రి బ్రహ్మేచ, త్రియక్షరమ్, త్రి మాత్రమ్ - అర్ధమాత్రం వా యస్తం వేద స వేదవిత్।	అట్టి జీవాత్మను → 'అ ఉ మ' అను త్రిమాత్రలు కలిగి ఉన్నదిగాను, → 'ఓం'కార త్రి-అక్షరస్వరూపంగాను 3 మాత్రలు + అర్ధమాత్ర సమన్వితముగాను, (జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులు, వాటిలో నాలుగవదగు సంచారిగాను) ఎవ్వరు తెలుసుకుంటారో - అట్టివారు తెలుసుకొనవలసినది తెలుసుకొన్నవాడగుచున్నట్టివారు. **(విదత వేద్యులు, వేద వేద్యులు).**
37. తైలధారామ్ ఇవ అ(వి)చ్ఛిన్నం, దీర్ఘఘంటా నినాదవత్ అవాచ్యం ప్రాణవస్య అగ్రం, బిందు నాద కళాతీతం యస్తం వేద సవేదవిత్॥	తెంపులేని తైలధారవలె, దీర్ఘంగా మ్రోగిస్తున్న గంట యొక్క శబ్దమువలె, ఇహాత్మ (జీవాత్మ) చమత్కారమునకు అతీతమై, జీవాత్మను తన అంశగా కలిగియున్నట్టిదై, **నాద - బిందు - కళాతీతమగు పరాత్మను ఎరిగినవాడే విదిత వేద్యుడు. అట్టి పరమాత్మతో మమేకమువటమే ధ్యానము.**
38. యథైవ ఉత్పల నాళేన, తోయమ్ ఆకర్షయేత్ నరః తథైవ ఉత్కర్షయేత్ వాయుం, యోగీ యోగపదే స్థితః॥	కలువపువ్వు - కాడతో జలమును పీల్చు విధంగా ఎవ్వడైతే దేహమంతా నిండియున్న వాయువును (పూరక - ప్రాణాయామ విధి విధానంగా) ఆకర్షిస్తాడో, అట్టి యోగి క్రమంగా **'యోగపదము'** నందు స్థితిని పొందుచున్నాడు.
39. అర్ధమాత్రాత్మకం కృత్వా కోశభూతం తు పంకజమ్। కర్షయేత్ నాళమార్గేణ భ్రువోః మధ్యే లయం నయేత్।	'ఓం'కారములోని 'మ్'... (Sense) అను అర్ధమాత్రాత్మకంగా భావించి, అట్టి అర్ధమాత్రతో భ్రూమధ్యమునగల రెండు దళముల పద్మమునందు మనస్సును ప్రకాశింపజేయాలి. అర్ధమాత్రోపాసనతో నాళమార్గంగా (సుషుమ్న ద్వారా) భ్రూమధ్యలో - (అనగా అక్కడగల చైతన్యస్ఫూర్తితో) **మనస్సును** లయింపజేయాలి.
40. భ్రువోః మధ్యే లలాటే తు నాసికాయాస్తు మూలతః జానీయాత్ అమృతస్థానమ్ తత్ బ్రహ్మాయతనం మహత్॥	ముక్కుకు పైభాగ స్థానంలోగల (నాసిక యొక్క ఊర్ధ్వమూలంగా) భ్రూమధ్యలో గల 'లలాటస్థానము'నందు (బొట్టుపెట్టు కొనే కనుబొమ్మల మధ్య స్థానంలో) మహత్తరమగు **'బ్రహ్మానందము'**ను ప్రసాదించు 'అమృత స్థానము' ఉన్నది. (అది మార్పు-చేర్పుల సంబంధితమైన ఇంద్రియ విషయములను దాటివేసిన స్థానము). అది కేవల-స్వస్వరూప సంబంధమైనది.
41. "ఆసనం ప్రాణ సంరోధః, ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా ధ్యానం సమాధిః" ఏతాని యోగాంగాని భవంతి 'షట్' (6)	అట్టి స్థానములో యోగాభ్యాస పూర్వకంగా మనస్సును ప్రవేశింపజేయు చుండగా, అట్టి అమృతస్థానములో ప్రకాశించుచున్న యోగికి సర్వాత్మకమగు పరబ్రహ్మము స్వానుభవముగా సిద్ధించగలదు. **యోగసాధనకు షట్ (6) అంగములు.** (1) సుఖాసనము (2) పూరక - రేచక - కుంభకముల ద్వారా ప్రాణ నిరోధము (3) ఇంద్రియములను ఆత్మోపాసనయందు (ఆత్మభావన యందు) నియమించే ప్రత్యాహారము (4) జ్ఞప్తి (జ్ఞాపకము) రూపమైన ధారణ (5) ధ్యాసరూపమగు ధ్యానము (6) నిశ్చల భావనారూపమగు సమాధి. (అదియే తానై ఉన్న సంస్థితి)
42. ఆసనాని చ తావంతి, యావంత్యో జీవజాతయః, ఏతేషామ్ అతులాన్ భేదాన్, విజానాతి మహేశ్వరః।	**ఆసనము :** ప్రతి జీవజాతికి, ప్రతి జీవునికి సానుకూల్యమైన, ఏకాగ్రతను ప్రసాదించులకు సానుకూల్యమగు ఒక్కొక్క తీరైన 'ఆసనము' ఉన్నది. అంతటి వివిధ విస్తారరూపములగు ఆసనముల భేదముల గురించి ఈశ్వరునికే ఎరుక!
43. సిద్ధం భద్రం తథా సింహం పద్మం చ ఇతి చతుష్టయమ్। ఆధారం ప్రథమమ్ చక్రమ్, స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకమ్॥	వాటిలో ముఖ్యమైన ఆసనములను మాత్రమే మనము ఇక్కడ ఉదహరించుకొనుచున్నాము. (1) సిద్ధాసనము (2) భద్రాసనము (3) సింహాసనము (4) పద్మాసనము - ఇవి ముఖ్యమైన 4 ఆసనములు.

44. యోనిస్థానం తయోః మధ్యే
కామరూపం నిగద్యతే।
ఆధారాఖ్యే గుదస్థానే
పంకజం యః చతుర్దళమ్।
45. తన్మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః
కామాఖ్యా సిద్ధ వందితా।
యోని మధ్యే స్థితం లింగం
పశ్చిమాభిముఖం తథా।

ఆధార - స్వాధిష్ఠాన - మణిపూరక చక్రములు

(1) ఆధార చక్రము (మూలాధార చక్రం)

గుదస్థానమునకు కొంచము పైగాను లింగస్థానమునకు కొంచము క్రిందగాను యోనిస్థానం మధ్యన కామ రూపంగా మూలశక్తిరూపమగు మూలాధార చక్రము ఉన్నది. **ఈ మూలాధార చక్రమునందు 4 దళముల పద్మమున్నది.** (4 దళములు బీజాక్షరములు - వ, శ, ష, స)

(2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము

'కామము' యొక్క యోని స్థానమున సంస్థితమైన ఈ స్వాధిష్ఠానచక్రము సిద్ధులచే నమస్కరించబడుతూ ఉంటోంది. యోని మధ్య చక్ర స్థానమునకు పశ్చిమ అభిముఖంగా లింగము ఉండి ఉంటుంది.

---

46. మస్తకే మణివత్ భిన్నమ్
యో జానాతి స యోగవిత్।

లింగ ప్రదేశమునకు పై స్థానంలో మణివలె ఆకారము కలిగియున్న ఈ చక్ర - స్థానము (పూరక ప్రాణాయామ క్రియ ద్వారా) ఎరుగుచూ, క్రమంగా ఆ స్థానమును బుద్ధితో గ్రహించినవాడు యోగవేత్తయే!

---

47. తప్త చామీకరాకారం, తటిల్లేఖేవ విస్ఫురత్
చతురశ్రమ్ ఉపరి 'అగ్నేః' అథోమేఢ్రాత్ ప్రతిష్ఠితమ్॥
48. 'స్వ' శబ్దేన భవేత్ ప్రాణః, 'స్వాధిష్ఠానమ్' తత్ ఆశ్రయమ్।
స్వాధిష్ఠానమ్ తతః చక్రమ్, 'మేఢ్రమ్' ఏవ నిగద్యతే।

స్వాధిష్ఠాన చక్రం → మెరుస్తున్న బంగారురంగు కలది, విద్యుత్ తీగ వలె ప్రకాశించుచున్నది. 4 కోణములు కలిగియున్నట్టిది. మేఢ్రమునకు (పొత్తి కడుపునకు) పై భాగమున ఇది సంస్థితమైయున్నది. 'స్వయముగా శబ్దము చేయునది, **'స్వశబ్దము'** అని పిలువబడే ప్రాణశక్తికి ఆధారస్థానం కాబట్టి దీనిని **'స్వాధిష్ఠానము'** అని పిలుస్తున్నారు. ఈ స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు **'మేఢ్రము'** అనే మరో పేరు కూడా ఉన్నది.

---

49. మణి వత్తంతునా యత్ర, వాయునా పూరితం వపుః।
తత్ నాభిమండలం చక్రం, ప్రోచ్యతే 'మణిపూరకమ్'।

(3) మణిపూరక చక్రము - దారముతో కూర్చబడిన మణివలే ఉంటుంది. కాబట్టి 'మణిపూరకము' వాయువుచే ప్రేరణ పొందుతూ మేఢ్రమునకు (పొత్తి కడుపునకు) పై భాగంగా (బొడ్డు స్థానమునందు) ఉనికి పొంది ఉంటుంది.

---

50. ద్వాదశార మహాచక్రే, పుణ్యపాప నియంత్రితః
తావత్ జీవో భ్రమతి యేవం, యావత్ తత్త్వం న విందతి।
ఊర్ధ్వం మేఢ్రాత్ అథో నాభేః, కందో యో అస్తి ఖగాండవత్।
తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః, సహస్రాణి ద్విసప్తతిః। (72000)

'12' ఆకులు గల ఈ మణిపూరక చక్రమునందు - ఈ జీవుడు బ్రహ్మతత్త్వము తెలుసుకోనంతవరకు భ్రమయుతుడై ఉంటున్నాడు. పుణ్య - పాపకర్మలచే నియంత్రితుడై సంచారములు చేస్తూ ఉంటున్నాడు.

మేఢ్రమునకు పైభాగంగాను, నాభికి క్రింద భాగంగాను 'పక్షియొక్క గ్రుడ్డు' వలే ఒక ఘనీభూతమైన మాంసపుగడ్డ ఉన్నది. అట్టి ఘనీభూతగడ్డ నుండి '72000' నాడులు బయల్వెడలుచున్నాయి.

---

51. తేషు నాడీ సహస్రేషు
ద్విసప్తతిః ఉదాహృతాః। (72)
52. ప్రధానాః ప్రాణవాహిన్యో
భూయః తత్ర 'దశ' స్మృతాః।
'ఇడా' చ, 'పింగళా' చ ఏవ
'సుషుమ్నా' చ తృతీయకా
53. 'గాంధారీ' 'హస్తిజిహ్వా' చ
'పూషా' చ ఏవ 'యశస్వినీ'
'అలంబుసా', 'కుహూః' అత్ర
శంఖినీ, దశమీ స్మృతా।

అట్టి 72000 నాడులలో ముఖ్యమైనవి '72' నాడులుగా చెప్పబడు చున్నాయి. ఇవి తమయందు ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేస్తూ, శరీరమంతా ప్రాణశక్తి ప్రవహించటానికి వాహకములు (Vehicles) అగుచున్నాయి. ఆ '72' ముఖ్యనాడులలో 10 అతి ముఖ్యమైనవిగా వర్ణించబడుచున్నాయి.

10 అతి ముఖ్య నాడులు

(1) ఇడ, (2) పింగళ, (3) సుషుమ్న, (4) గాంధారి, (5) హస్తజిహ్వ, (6) పూషా, (7) యశస్వినీ, (8) అలంబుసా, (9) కుహూ, (10) శంఖినీ.

54. ఏవం నాడీమయం చక్రం
విజ్ఞేయం యోగినా సదా।
సతతం ప్రాణవాహిన్యః
సోమ - సూర్య - అగ్ని దేవతాః

'యోగి' ఈ నాడీమయ చక్రమును ఎల్లప్పుడు తెలుసుకొన్నవాడై ఉంటున్నాడు. అందులో '3' అత్యంత ముఖ్యమైన నాడులు నిరంతరము ప్రాణచలన స్పందన శక్తిని ధారణ చేస్తూ ఉన్నాయి. (1) ఇడ, (2) పింగళ, (3) సుషుమ్న ఈ మూడింటికి అధి దేవతలు → (1) చంద్రుడు (ఇడకు), (2) సూర్యుడు (పింగళకు), (3) అగ్ని (సుషుమ్నకు).

---

55. ఇడా పింగళా సుషుమ్నాః
తిస్రో నాడ్యః ప్రకీర్తితాః।
ఇడా వామే (ఎడమ)స్థితా భాగే
పింగళా దక్షిణే (కుడి) స్థితా॥

'ఇడ'నాడి ఈ దేహమునకు ఎడమవైపుగాను, 'పింగళ' నాడి దేహమునకు కుడివైపుగాను, సుషుమ్న దేహమునకు మధ్యగాను...ఈ విధంగా ప్రాణశక్తి ప్రసరణ మార్గములుగా ఉన్నాయి. ఈ '3' అతి ముఖ్య **ప్రాణ ప్రసరణ - తేజోపూరిత శక్తి మార్గములు**గా గమనించబడుచున్నాయి.

---

56. సుషుమ్నా మధ్య దేశస్థా
"ప్రాణమార్గాః త్రయః" స్మృతాః
ప్రాణో అపానః సమానశ్చ,
ఉదానో వ్యానః తథైవ చ।

ఇక ప్రాణశక్తి గురించి, అద్దానియొక్క దేహములోని సంచలనములను ఉద్దేశ్యిస్తూ పంచప్రాణములుగా పంచ ఉపప్రాణములుగా (అవి నిర్వర్తించు ధర్మములను దృష్టిలో పెట్టుకొని) యోగ శాస్త్రముచే విశదీకరించ బడుతోంది.

---

57. నాగః కూర్మశ్చ కృకరో
దేవదత్తో ధనంజయః
ప్రాణాఖ్యాః పంచవిఖ్యాతా।
నాగాద్యాః పంచవాయవః॥

పంచ ప్రాణవాయువులు : (1) ప్రాణము, (2) అపానము, (3) సమానము, (4) ఉదానము, (5) వ్యానము

పంచ ఉప ప్రాణవాయువులు: (1) నాగ, (2) కూర్మ, (3) కృకర, (4) దేవదత్త, (5) ధనంజయ - ఇవి **"నాగాది పంచవాయువులు"** అని ప్రసిద్ధి.

---

58. ఏతే నాడీ సహస్రేషు
వర్తంతే జీవరూపిణః,
ప్రాణ అపాన వశో జీవో హి
అధశ్చ ఊర్ధ్వం ప్రధావతి।

పంచప్రాణములు(+)పంచ ఉపప్రాణములు → ఈ 10 ప్రాణ వాయువుల ఉత్తేజము '72,000' నాడులలో జీవరూపములుగా సంచరిస్తూ ఉన్నది. ఇక పరమాత్మయొక్క స్వకీయ-అంశ అగు జీవాత్మ ప్రాణ - అపానము లకు వశుడై (దేహములో) పైకి - క్రిందికి కదలికలు నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాడు.

---

59. వామ దక్షిణ మార్గేణ
సంచలత్వాత్ న దృశ్యతే।
ఆక్షిప్తో భుజదండేన
యథా ఉచ్చలతి కందుకః॥

ఈ విధంగా ప్రాణ ప్రసరణ వెంట కుడి (పింగళ ప్రాణ ప్రసరణ) - ఎడమ (ఇడ ప్రాణ ప్రసరణ) మార్గాలలో ఈ జీవుడు నిరంతరం తిరుగాడుతూ ఉండటం చేత ఒక్కచోట ఎక్కడా కనిపించటం లేదు. నిలబడటం లేదు. నిలకడ లేదు.

భుజదండములచే కొట్టబడుచూ ఉన్న బంతివలె (Like Foot Ball) ఈ జీవుడు ప్రాణ - అపానముల వెంట తిరుగాడుచూ (క్షిప్తుడై), పైకి క్రిందికి విశ్రాంతి అనేది లేకుండా అవిశ్రాంతంగా తిరుగాడుచున్నాడు.

60. ప్రాణ - అపాన సమాక్షిప్తః
తద్వత్ జీవో న విశ్రమేత్।
అపానాత్ కర్షతి ప్రాణో
అపానః ప్రాణాచ్చ కర్షతి-

అపానము ప్రాణము చేతను, ప్రాణము అపానము చేతను మ్రింగబడుచుండగా, ఈ జీవుడు ప్రాణ - అపానముల వెంట నిరంతరం పరుగులు తీస్తూ...ఒకచోట ఆగి ఉండటమే లేదు.

61. ఖగ రజ్జువత్, ఇత్యేతత్
యో జానాతి స యోగవిత్॥

కాలుకు త్రాడుచే కట్టబడిన పక్షివలే అటూ-ఇటూ పరుగులు తీసే జీవాత్మను ఎవ్వడు గమనించి, తెలుసుకుంటూ ఉంటాడో, అట్టివాడు యోగవేత్త.

'హ'కారేణ బహిః యాతి,
'స' కారేణ విశేత్ పునః

ఈ జీవుని పరుగులు అవిశ్రాంతమై ఏ తీరుగా ఉన్నాయంటే... 'హం' కారముతో బయల్వెడలుచున్నాడు. 'సం' కారముతో లోనికి వస్తున్నాడు.

---

62. 'హంస హంస' ఇతి అముం, మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా।
శతాని షట్ దివారాత్రగ్ం, సహస్రాణి ఏకవిగ్ం శతిః
(21600)

'హం' 'సం' - 'హం' 'సం' అనబడు శ్వాస - ప్రశాసలతో ఈ జీవుడు అనుక్షణం 'సోஉహమ్' మంత్ర - క్రియా జపం నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాడు. (అదంతా అసంకల్పిత విభాగమునుండి జీవునిచే నిర్వర్తించబడుతోంది) రోజుకు 21600సార్లు హంస జపం చేస్తూ ఉన్నాడు.

63. ఏతత్ సంఖ్యాన్వితం మంత్రం
జీవో జపతి సర్వదా,
'అజపా' నామ గాయత్రీ
యోగినాం మోక్షదా సదా।

యోగి తన శ్వాస - నిశ్వాసలను 'సో౽హమ్' మంత్ర జపంగా, గమనిస్తూ బుద్ధితో 'సో౽హమ్' అనుభూతిని 'గమనిక'ను సిద్ధించుకోవటమును **'అజపాగాయత్రి'** అంటారు. **ఇది పరస్వరూపములో, అర్థానికి అనన్యంగా ఇహస్వరూపం గమనించటము.** అట్టి అజపాగాయత్రి యోగులకు సర్వదా మోక్షప్రదాత.

---

64. అస్యాః సంకల్ప మాత్రేణ
నరః పాపైః ప్రముచ్యతే।
అనయా సదృశీ విద్యా,
అనయా సదృశో జపః,
65. అనయా సదృశం పుణ్యం
న భూతం, న భవిష్యతి,
యేన మార్గేణ గంతవ్యం
బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్॥

"సో౽హమ్" - జీవాత్మగా ప్రాణ అపానములవెంట పరుగులు తీస్తూ, **"జీవాత్మ-ప్రాణప్రసరణములకు నేను ఆది - ఆధారమగు పర స్వరూపుడను"**- అని ఎరుగుచుండటము, జీవాత్మత్వమును అధిగమించి పరమాత్మగా భావనచేస్తూ, "సర్వ సంకల్పములకు ఆవల స్థానము అవధరించి ఉండటం'' అనే యోగాభ్యాసంతో సర్వదోషాలు విడివడతాయి.
అట్టి "అజపా గాయత్రి" ... అనబడే 'సో౽హమ్' మంత్రోపాసనకు సమానమైన విద్యగాని, జపముగాని, పుణ్యముగాని - న భూతో, న భవిష్యతి. - మరొకటేదీ ఇదివరకు లేదు. ఇక ఉండబోదు. 'సో౽హమ్' అజపాగాయత్రీ బుద్ధి సంబంధమైన మంత్రము. నిరామయమగు బ్రహ్మస్థానమును ఆ యోగికి అజపాగాయత్రి ప్రసాదించగలదు.

---

66. ముఖేన ఆచ్ఛాద్య తత్ ద్వారం
ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ।
ప్రబుద్ధా వహ్నినా యోగేన
మనసా మరుతా సహ।

'కుండలినీ' అనే శక్తి (లేక) పరమేశ్వరి ఆచ్ఛాదన ధరించిన ముఖముతో దేహములో (మూలాధార స్థానములో) కునుకులు తీస్తూ ఉన్నది.
మనస్సు, ప్రాణశక్తి, అగ్నిలను ఉపకరణములుగా చేసుకొని నిదురిస్తున్న ఆ కుండలినీ మహాశక్తి స్వరూపిణిని (విశ్వశక్తీదేవిని) దేహము అనే క్షేత్రంలో -నిదురలేపాలి. (కుండలినీ=ఇచ్ఛ-జ్ఞాన-క్రియాశక్తుల దృశ్య సంబంధత్వమే ఆ నిదుర).

---

67. సూచీవత్ గుణమ్ ఆదాయ, వ్రజతి ఊర్ధ్వం సుషుమ్నయా।
ఉద్ఘాటయేత్ కవాటం తు, యథా కుంచికయా హఠాత్।
68. కుండలిన్యా తథాయోగీ
మోక్షద్వారం విభేదయేత్।

దారము గ్రుచ్చబడిన సూదిని పైకి లాగు తీరుగా యోగి స్వకీయ శక్తి స్వరూపమగు 'కుండలినీ శక్తి'ని నిదురలేపి ప్రేరేపించి...
కుంచికతో తలుపుతీయురీతిగా కుండలినీ శక్తితో మోక్షద్వారమును (శిరస్సుపై గల-మూసుకుపోయి ఉన్న బ్రహ్మ రంధ్రమును) బలాత్కారంగా భేదించాలి. మోక్షద్వారములను తెరచివేయాలి. [సహస్రారము - (Open Al-pervading Self) లో ప్రవేశించాలి].

---

69. కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ
దృఢతరం, బధ్వా అథ
పద్మాసనమ్,
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ
చుబుకం, ధ్యానం చ తత్
చేతసి,
వారం వారం అపానమ్
ఊర్ధ్వమ్ అనిలం
ప్రోచ్చారయన్ పూరితమ్,
ముంచన్ ప్రాణమ్ ఉపైతి
బోధమ్ అతులం
శక్తి ప్రభావాత్ నరః।

యోగసాధనా విధానం: కుండలినీయోగం

→ రెండు చేతులను ముకుళించి,
→ దృఢంగా పద్మాసనమును వైచుకొని (అవధరించి), సుఖఆశీనుడై,
→ గడ్డమును వక్షస్థలమును తాకించుచు,
→ చిత్తమును **సర్వాత్మకుడు, స్వస్వరూపుడు, సర్వస్వరూపుడు, సర్వసాక్షి, కేవలుడు** అగు పరమాత్మను ధ్యానించాలి. ధ్యాసను నిలపాలి. బుద్ధిని నిలపాలి.
→ మరల మరల క్రిందవైపుగా ప్రసరించు స్వభావముగల 'అపానవాయువు'ను ఊర్ధ్వంగా (upwarding) లాగుచూ
→ పూరక ప్రాణవాయు అభ్యాసము (పూరక ప్రాణాయామము) నిర్వర్తిస్తూ...
→ ప్రాణవాయువును బ్రహ్మరంధ్రమార్గముగా ప్రయాణింపజేస్తూ (నడిపిస్తూ) శిరస్సుయొక్క ఉపరిభాగమునగల బ్రహ్మరంధ్రమును స్పృశిస్తూ ఉండాలి.
ఈ సాధనచే యోగి బ్రహ్మజ్ఞానము (బోధ)ను త్వరగా పొందగలడు. స్వాభావికంగా సిద్ధంపజేసుకోగలడు.

70. **పద్మాసన స్థితో యోగీ నాడీ ద్వారేషు పూరయన్, మారుతం కుంభయన్ యస్తు స ముక్తో। న అత్ర సంశయః।**	**నాడీ అంతర్గత కుంభకము:** పద్మాసమును ధరించి నవ నాడీ ద్వారములలో వాయువును పూరించి (నింపి) కుంభకయోగము అభ్యసించుయోగి క్రమంగా స్వభావంగా, అప్రయత్నంగా (నాడులలో కుంభకము సిద్ధించుకొను క్రమంగా) ముక్తిని పొందగలడు! ఇందులో సందేహమేలేదు.
71. **అంగానాం మర్దనం కృత్వా శ్రమజాతేన వారిణా। కట్వ ఆమ్ల లవణ త్యాగీ క్షీరపానరతః సుఖీ।**	యోగాభ్యాసము చేస్తూ ఉండగా జనించు స్వేదనమును (చెమటను) ఇంకునట్లుగా అంగములను మర్దనము చేయును గాక. యోగసాధన సమయంలో సాత్వికమైన ఆహారము తీసుకుంటూ ఉండాలి. కారము - పులుపు - ఉప్పు...వదలి, పాలు అధికంగా తీసుకొనుయోగి యొక్క కుండలినీ యోగసాధన సుఖవంతమగుచున్నది.
72. **బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగ పరాయణః అబ్దాత్ ఊర్ధ్వం భవేత్ సిద్ధో। న అత్ర కార్యా విచారణా।**	బ్రహ్మమునే ఉపాసిస్తూ **బ్రహ్మచారి** అయి, ఆహారము మితంగా స్వీకరిస్తూ, ఇంద్రియములను విషయములవైపు పోనివ్వకుండా, యోగపరాయణుడై యున్న యోగి-ఒక సంవత్సరకాలములో **'బ్రాహ్మీదృష్టి'** అనే సిద్ధిని పొందగలడు. ఇందులో విచారణ చేయవలసింది లేదు. అనగా అనుమానం ఉండనక్కర్లేదు.
73. **కంఠా ఊర్ధ్వ కుండలీ శక్తిః స యోగీ సిద్ధి భాజనమ్। అపాన – ప్రాణయోః ఐక్యమ్ క్షయాత్ మూత్ర పురీషయోః।**	**మూలబంధన యోగము** : మూలాధారంలో మౌనంగా నిద్రాముద్రను ధరించియున్న కుండలినీశక్తిని ఏ యోగి అయితే కంఠము పై భాగమునకు చేర్చుచున్నాడో,.... ఆ యోగి యోగసిద్ధికి 'పాత్రుడు' అగుచున్నాడు. లోనికి ప్రసరించే ప్రాణవాయువును, బయటకు ప్రసరించు అపాన వాయువును ఆ యోగి ప్రాణాయామ సాధనలో ఐక్యం చేయుటం జరుగుతోంది. అట్టి అపాన-ప్రాణ ఐక్యమువలన అకుండలినీయోగ సాధకుని శరీరంలో మల-మూత్రముల అధికత్వము తొలగగలదు. క్షీణిస్తాయి. అనగా విసర్జకాయవములు స్వాధీనమై జీవుని సుఖవంతుని చేస్తున్నాయి..
74. **యువా భవతి వృద్ధో౽పి సతతమ్ మూలబంధనాత్ పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య యోనిమ్ అకుంచయేత్ గుదమ్।** **75.** **అపానమ్ ఊర్ధ్వమ్ ఉత్కృష్య 'మూలబంధో' అయమ్ ఉచ్యతే। ఉద్యాణం కురుతే యస్మాత్ అవిశ్రాంత మహాఖగః।**	అట్టి 'మూలబంధనము' అనబడే కుండలినీ యోగం (మూలాధారంలో అపానమును మార్గము నుండి వెనుకకు లాగి ప్రాణముతో ఏకము చేయు విధానము) అభ్యాసము చేయు యోగి వృద్ధుడైన కూడా యువకునివలే ఉత్సాహము - సాహసము - బుద్ధి - శక్తి - కార్యదక్షత కలిగి ఉంటాడు. కాలి మడమతో గుదస్థానము (మలవిసర్జన స్థానమును) నొక్కి పట్టిపీడించుచు, అపానమును ఊర్ధ్వమునకు ఆకర్షిస్తూ యోని స్థానమును లోపలివైపుగా ముడుస్తూ ఉండటము, ప్రాణముతో సంయోగము-మూలబంధనము అగుచున్నది.
76& **'ఉడ్డియాణం' తదేవస్యాత్। తత్ర బంధో విధీయతే।** **77.** **ఉదరే పశ్చిమం తాణం, నాభేత్ ఊర్ధ్వం తు కారయేత్, ఉడ్డియాణో అపి అయం బంధో...మృత్యుమాతంగ కేసరీ। బధ్నాతి హి శిరోజాతమ్ అధోగామీ నభో జలమ్, తతో 'జాలంధరో బంధః' కంఠ దుఃఖౌఘ నాశనః।।**	**ఉడ్యాణ బంధము** : హంస స్వరూపుడగు ఈ జీవుడు - నాశికా (ముక్కు) - మూల స్థానమునకు కొంచెము క్రింద (అధోభాగము)గా ఉండు 'ఆజ్ఞా చక్రము' నకు ఎడతెగకుండా → చిత్త - ప్రాణశక్తులతో ప్రయాణము చేయుటమును **'ఉడ్డీయాణబంధము'** అని అంటారు. **మరొక తీరైన ఉడ్డీయాణ బంధము :** నాభికి ఊర్ధ్వంగా ఉదరము (పొట్ట)లో ఎడమవైపుగా (పశ్చిమంగా) ఉన్న ప్రదేశమును గుదించి ప్రాణ-యోగసాధనచే అనుభవముగా తెలుసుకొని ఉండటము కూడా ఉడ్డీయాణబంధమే! ఇది మృత్యువను ఏనుగు సింహమునకు వలె - వశముగా అగుచూ, అంతా తెలియబడినదై ఉంటుంది. 'దృశ్యమంతా మమాత్మయే' అను భావన స్వాభావికము అగుచున్నది.

78. జాలంధరే కృతే బంధే
(కర్ణ సంకోచ లక్షణే, కంఠ సంకోచ లక్షణ)
కంఠ దుఃఖౌఘ భక్షణే॥
79. న పీయూషం పతతి అగ్నౌ
న చ వాయుః ప్రధావతి॥
కపాల కుహరే జిహ్వా
ప్రతిష్ఠా విపరీతగా,
80. భ్రువోః అంతర్గతా దృష్టిః
ముద్రా భవతి 'ఖేచరీ'।
న రోగో మరణం తస్య,
న నిద్రా, న క్షుధా తృషా।

జాలంధర బంధము : కంఠములోను, చెవుల వద్ద కుంభక అభ్యాసముతో కూడినది. కంఠ దోషములను తొలగించగలదు. శిరస్సునందు యోగసాధన సమయంలో ప్రశాంతమగు రసము (ఉపరిభాగంలో) ప్రవిస్తూ ఉంటుంది. అది 'ఆకాశగంగ' అని వర్ణించబడుతోంది. అట్టి 'ఆకాశగంగ'ను యోగి → కంఠస్థానంలోను, చెవుల ద్వారములలోను బంధించటమును 'జాలంధరబంధము' అని అంటారు.

శిరో ఉపరి భాగమునుండి కంఠము వరకు యోగసాధనలో 'మాధుర్యము'ను నింపి ఉంచే ఈ జలంధర యోగముచే సర్వదుఃఖములు, ఆదుర్దాలు స్వయంగా శమిస్తాయి. కంఠము వరకు ప్రసరించు ఆకాశగంగ సర్వ చెడు రసములను కడిగివేస్తుంది.

అప్పుడు అగ్నియందు అమృతబిందువు పడదు. (అమృతభావం నశించదు). ప్రాణవాయు చలనములు స్థిరత్వం పొందుతాయి.

ఖేచరీ ముద్ర : (1) నాలుకను వెనుకకు త్రిప్పి, కపాల కుహరం (బ్రహ్మరంధ్రము నుండి బయల్వెడలు → దవడలోగల క్రింద రంధ్రము, కొండనాలుక అంచుస్థానము)ను స్పృశిస్తూ, (2) **దృష్టిని భ్రూమధ్యలో చేర్చి ఉంచటమును 'ఖేచరీముద్ర' అని అంటారు.**

అట్టి ఖేచరీ ముద్ర అభ్యసించు యోగి - మరణము, నిద్ర, ఆకలి, దప్పికము - జయించివేయుచున్నాడు. చొక్కా మార్చినట్లు "ఈ దేహం వదిలాను. ఆ దేహం స్వీకరించాను" అనే దేహాతీత బుద్ధిశక్తితో కూడిన అమృతస్థితి పొందుచున్నాడు.

---

81. న చ మూర్ఛా భవేత్ తస్య, యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్
పీడ్యతే న చ రోగేణ, లిప్యతే న చ కర్మణా॥

అట్టి ఖేచరీ-యోగాభ్యాసిని మూర్ఛ, రోగము మొదలైనవి పీడించవు. ఖేచరీముద్రను అభ్యసిస్తున్న యోగిని కర్మదోషములు అంటవు. ఆగామి-సంచిత-ప్రారబ్ధకర్మలచే ఖేచరీముద్రను అభ్యసించు యోగి బద్ధుడు కాడు.

---

82. బధ్యతే న చ కాలేన
యస్య ముద్రా అస్తి 'ఖేచరీ'।
చిత్తం చరతి ఖే యస్మాత్
జిహ్వా భవతి ఖే గతా,
83. తేన ఏషా ఖేచరీ నామ
ముద్రా సిద్ధ నమస్కృతా।
ఖేచర్యాముద్రయా యస్య
వివరం లంబిక ఊర్ధ్వతః॥

భూత-వర్తమాన-భవిష్యత్ కాలములను దాటి కాలః-కాల స్వరూపుడౌతాడు. కాలములోని సర్వవిశేషములకు సాక్షిగా ఉండ గలడు. అనగా, కాలబద్ధుడు కాడు. ఆతని చిత్తము దహరాకాశము (ఆత్మాకాశము)లో సంచరించగలదు. నాలుక కపాల ఆది రంధ్రస్థానమును తాకి ఉండే ఖేచరీ ముద్రచే- చిత్తము "చిత్ రూపము"గా సంతరించుకుంటుంది. ఖేచరీ-యోగసిద్ధి పొందినవాడు సిద్ధులచే నమస్కరించబడుటకు అర్హుడగుచున్నాడు.

యోనిముద్ర : 'ఖేచరీముద్ర'ను నిర్వర్తించుటచే సిద్ధించు ఊర్ధ్వ కపాలయోగము (లేక) 'లంబికాయోగము'చే యోగి స్థిరచిత్తుడు, స్థిర శరీరుడు అగుచున్నాడు.

---

84. బిందుః క్షరతి నో యస్య, కామినీ ఆలింగతస్య చ,
యావత్ బిందుః స్థితో దేహే, తావత్ మృత్యు భయం కుతః?

అట్టి యోగికి ప్రియకామినితో ఆలింగనము కలిగినప్పటికీ శుక్లబిందు పతనము కాదు. (అనగా) దృశ్య విషయములు కోరుకోవలసివస్తూ ఉన్నప్పటికీ విషయములకు బద్ధుడు కాడు. (అకామకామీ-అనాకర్షితుడై ఉండగలడు) ఆ విధంగా శుక్ల బిందు పతనమును జయించి, జితేంద్రియుడగు యోగికి, ఇక మృత్యుభయము ఉండదు. ఆతని బుద్ధి ఇంద్రియ విషయ పంజరములో ప్రవేశించదు.

85. యావత్ బద్ధా నభో ముద్రా
తావత్ 'బిందుః' న గచ్ఛతి।
గళితోఽపి యదా బిందుః
సంప్రాప్తో యోని మండలే,
86. వ్రజతి ఊర్ధ్వం హఠాత్ శక్త్యా
నిబద్ధో యోనిముద్రయా।

ఖేచరీముద్ర ధరించి 'లంబయోగము' సిద్ధించుకున్న యోగి, ఖేచరీముద్ర ధరించనంతసేపు బిందు స్రవము (శుక్లస్రవము) ఉండదు. రేతస్సు స్కలనము కాదు. (అనగా) **బిందువులో బ్రహ్మాండమంతా దర్శించు, బిందు ధ్యానయోగము నుండి చ్యుతి పొందడు.** ఒకప్పుడు స్కలనము అయినప్పటికీ కూడా... (విషయ సహితుడైనప్పటికీ) తేజస్సు విభాగం ఊర్ధ్వముగా ఎగసి శిరస్సును చేరుచున్నది. అందుకే దీనిని 'యోనిముద్ర' అని పిలుస్తున్నారు. యోనియందు స్రవించు రజోబిందు తేజస్సును సమాకర్షించి 'లంబిక' (కొండ నాలుక) యందు స్థిరముగా చేర్చినప్పుడు - అట్టి యోగి త్రికాలజ్ఞాన సంపన్నుడగుచున్నాడు. ('హఠయోగ దీపిక'...అను శాస్త్రమునందు 'స్కలన తేజస్సు'ను కపాలకుహరమునకు చేర్చటమును 'వజ్రోళీముద్ర' అని కూడా చెప్పబడుతోంది)

---

87. స ఏవ ద్వివిధో బిందుః।
పాండరో, లోహితః తథా।
పాండురం శుక్లమ్ ఇతి ఆహుః
లోహితాఖ్యం 'మహారజః'।
విద్రుమ ద్రుమ సంకాశం
యోని స్థానే స్థితం రజః॥

'బిందువు' → రెండు విధములు

(1) పాండరబిందువు : శుక్లము, పురుషసంబంధమైనవి. తెల్లటి రంగు, శివస్వరూపము. (పురుషునికి సంజ్ఞ)

(2) లోహితబిందువు : శోణితము, రక్తవర్ణము, రజోబిందువు. పగడమువలె ఎరుపు యోని స్థానమునందుండునది. (రక్త బిందువు అని కూడా అంటారు). (ప్రకృతికి సంజ్ఞ)

---

88. శిశ్నస్థానే వసేత్ బిందుః
తయోః ఐక్యం సుదుర్లభమ్।
బిందుః శివో, రజః శక్తిః।
బిందుః ఇందూ, రజో రవిః।

శిశ్నము (పురుషాంగము) నందలి శుక్ల బిందువునకు - యోని స్థానమునందలి 'రక్తబిందువు'నకు ఐక్యము అత్యంత దుర్లభము.

శుక్ల బిందువు → శివస్వరూపము. - పురుషుడు
శోణితము → శక్తి స్వరూపము - ప్రకృతి
బిందువు శుక్లము → చంద్రరూపము
శోణితము (రజము) → సూర్యరూపము (రవి)

— ఐక్యము / అభేదత్వం / అనన్యత్వం

---

89. ఉభయోః సంగమాత్ ఏవ, ప్రాప్యతే పరమం వపుః
వాయునా శక్తి చాలేన, ప్రేరితం ఖే యదా రజః
90. రవిణి ఏకత్వమ్ ఆయాతి, భవేత్ దివ్య వపుః తథా।
శుక్లం చంద్రేణ సంయుక్తం, రజః సూర్య సమన్వితమ్।
91. ద్వయోః సమరసీభావమ్
యో జానాతి, స "యోగవిత్"॥

శుక్ల - శోణితములు కలియుటచేతనే 'పరము' అనునది ఏర్పడుచున్నది. శ్రేష్ఠమగు దివ్య - పర శరీరము రూపుదిద్దుకుంటోంది.
వాయువుచే ప్రేరితమైన రజస్సు ఆకాశంలో సూర్యునితో (పాండర బిందువు, శుక్లము)తో ఏకత్వము పొందినప్పుడు దివ్య శరీరము ఏర్పడుచున్నది.
చంద్ర - సూర్యుల తేజోరూపమగు శుక్ల -శోణితముల సంయోగంలో గల 'సమరసీభావన'ను ఎవ్వరు తెలుసుకొని ఉంటారో - ఆతడు యోగవేత్తయే! (ఇది ద్రష్ట-దృశ్యముల అభేద తత్త్వము)

---

92. శోధనం మలజాలానాం
ఘటనం చంద్ర - సూర్యయోః
రసానాం శోషణం 'సమ్యక్
'మహాముద్రా' అభిధీయతే।

మహాముద్ర - రజస్సులో మలజాలము తొలగినప్పుడు చంద్రతేజో రూపమగు శుక్లము - సూర్యతేజో రూపము అగు శోణితముల ఘటనము (కలయిక) అయి, పురుష ప్రకృతుల ఉభయముల రశాంశములు ఒకదానితో మరొకటి అభేదము, ఏకత్వము పొందుటమే సమ్యక్ రూపమగు **మహాముద్ర.**

---

93. వక్షోన్యస్త హనుః నిపీడ్య, సుంశిరం యో నేశ్చ
వామాంఘ్రిణా,
హస్తాభ్యాం అనుధారయన్ ప్రతితతం పాదం
తథా దక్షిణమ్,
అపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగళం
బధ్వా, శనైః రేచయేత్।
ఏషా పాతక నాశినీ నను
"మహాముద్రా" నృణాం ప్రోచ్యతే॥

మహాముద్రా యోగాభ్యాసము

వక్ష స్థలమునకు గడ్డమును ఉపరితలమును తాకించుచూ,
(1) సుషిరమును (బ్రహ్మరంధ్ర స్థానమును) బిగించి, (2) యోనిని (మూలాధార స్థానమును) ఎడమ పాదముచేత బిగియబట్టి కుడి పాదమును రెండు చేతులతో పట్టుకొని, (3) వాయువుతో కుక్షిని (పొట్టను) నింపి కుంభకము చేసి, (4) నెమ్మది నెమ్మదిగా రేచక ప్రక్రియతో ఆ వాయువును ఖాళీ చేస్తూ (రేచకం చేస్తూ) నిర్వర్తించు ప్రాణాయామ ప్రక్రియ 'మహాముద్ర' అనబడుతోంది. అది మానవుని సర్వపాతకములు వశింపజేయగలదు-అని యోగ వేత్తలచే సూచించ బడుచున్నది.

ద్వితీయో అధ్యాయము

01. అథ ఆత్మ నిర్ణయం వ్యాఖ్యాస్యే।
హృదిస్థానే 'అష్టదళపద్మమ్' వర్తతే।
తన్మధ్యే రేఖావలయం కృత్వా
జీవాత్మరూపమ్, జ్యోతీరూపమ్
అణుమాత్రమ్ వర్తతే।
తస్మిం తు సర్వం ప్రతిష్ఠితం భవతి॥

ద్వితీయ అధ్యాయము - ఆత్మ నిర్ణయము

ఇప్పుడు మనము 'ఆత్మ' గురించిన నిర్ణయము (లేక) నిర్వచనమును **వ్యాఖ్యానించు కుంటున్నాము.**

హృదయస్థానంలో **'8' దళములు గల పద్మము** వర్తించుచూ ఉన్నది. ఆ పద్మమున మధ్యగా రేఖావలయం ఉన్నది. అట్టి హృదపద్మములోని రేఖావలయంలో జ్యోతిస్వరూపమై, అణుస్వరూపమై-జీవాత్మరూపము (తేజస్సు) వర్తించుచూ ఉన్నది. అట్టి జీవాత్మయందే ఈ జగత్తులన్నీ (భావనా కల్పన రూపంగా) ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నాయి.

సర్వం జానాతి। సర్వం కరోతి।
సర్వమ్ ఏతత్ చరితమ్।
"అహమ్ కర్తా। అహమ్ భోక్తా।
సుఖీ। దుఃఖీ। కాణః। ఖంజో।
బధిరో। మూకః। కృశః। స్థూలో"–
అనేన ప్రకారేణ స్వతంత్రవాదేన వర్తతే।
పూర్వ దళే విశ్రమతే (తదా),
పూర్వ దళం శ్వేతవర్ణమ్।
తదా భక్తి పురస్సరం, ధర్మ మతిః భవతి।
యదా ఆగ్నేయదళే విశ్రమతే, (తదా)
ఆగ్నేయ దళమ్ రక్తవర్ణమ్।
తదా నిద్రా – ఆలస్యమతిః భవతి।
యదా దక్షిణదళే విశ్రమతే, (తదా)
తత్ దక్షిణదళం కృష్ణవర్ణం।
తదా ద్వేష–కోపమతిః భవతి।
యదా నైరృతిదళే విశ్రమతే, (తదా)
నైరృతి దళం నీలవర్ణమ్।
తదా పాపకర్మ, హింసామతిః భవతి॥

జీవాత్మ దేహములో ఉండి ఏమి చేస్తున్నాడు? **'ఇది నా దేహము - ఇది దృశ్యము-ఇది నా గుణము-ఇది నేను-ఇది తదితరము' మొదలైనదంతా తెలుసుకొనుచూ ఉంటున్నాడు.** సర్వమును నిర్వర్తించువాడు. ఈ జగత్ దృశ్యమంతా ఆ జీవుడు స్వయముగా **చరించు స్థానము.** ఆతడు **చరించువాడు.**

"నేను కర్తను! నేను భోక్తను! నేను ఇప్పుడు సుఖిని! ఇప్పుడు దుఃఖిని! గ్రుడ్డివాడను! గూనివాడను! బధిరుడను (చెవిటివాడిని)! మూగవాడను! కృశించినవాడను! స్థూలుడను (లావుపాటి శరీరము వాడిని)" - ఈ విధంగా జీవుడు అనేక ప్రకారములైన వ్యక్తిగతమైన స్వతంత్రవాద - ఉప వాదములతో వర్తించుచున్నాడు. స్త్రీ, పురుష రూపములన్నీ తనపై ఆపాదించుకుంటున్నాడు.

ఈ జీవుడు హృదయకమల అష్టదళములలో పూర్వదళము **(తూర్పుదళము)** నందు విశ్రమించుచుండటం నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు తెల్లటి ఆ దళమునందు సంచరించుచుండగా **భక్తి - ధర్మ పూర్వకమైన బుద్ధి** కలవాడగుచున్నాడు. సాత్త్విక భావములు పొందుచున్నాడు.

ఆగ్నేయ దళమునందు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు అక్కడి ఎర్రటి దళ - అంతర్గత సంచారముచే ఈ జీవుడు తమోగుణములగు నిద్ర, **బద్ధకము, అలసత్వము**గల బుద్ధికలవాడుగా ఉంటున్నాడు.

దక్షిణమువైపునగల నల్లటి రంగుతో కూడిన **దళములో** విశ్రాంతుడై సంచరించుచున్నప్పుడు - అట్టి వాని బుద్ధి-**ద్వేషము, కోపములను** అధికముగా ప్రదర్శించునదై ఉంటోంది.

నీలవర్ణము అగు నైరృతి - వైపుగల దళములో సంచరించుచున్నప్పుడు ఆ జీవుని బుద్ధి **పాపకర్మలు చేయునదిగాను, హింసించు స్వభావముతో** కూడినది గాను అయి ఉంటోంది.

---

02. యదా పశ్చిమదళే విశ్రమతే, (తదా)
తత్ పశ్చిమ దళమ్ స్ఫటిక వర్ణమ్।
తదా క్రీడా వినోదే మతిః భవతి।
యదా వాయవ్యదళే విశ్రమతే, (తదా)
వాయవ్యదళం మాణిక్యవర్ణమ్।
తదా గమన చంచల వైరాగ్యే మతిః భవతి।
యదా ఉత్తరదళే విశ్రమతే, (తదా)
తత్ ఉత్తరదళం పీతవర్ణమ్।
తదా సుఖ శృంగారమతిః భవతి।

హృదయపద్మములయొక్క - **స్ఫటికవర్ణము అగు - పశ్చిమ దళమునందు** జీవుడు సంచరించుచున్నప్పుడు, ఆ జీవుడు **క్రీడా వినోదములతో కూడిన బుద్ధి** కలవాడగుచున్నాడు.

జీవుడు **మాణిక్యవర్ణమును వెదజల్లు వాయువ్య దిశలోగల హృదయపద్మదళములో** సంచారములు చేయుచున్నప్పుడు - బుద్ధి ఒకచోట నిలువక, **గమనములుకలది, చంచలము, వైరాగ్యముతో** కూడినది అగుచున్నది.

పీత (పసుపురంగు) **హృదయపద్మదళము - ఉత్తరదిక్కునగల** దళము - నందు సంచారములు చేయుచూ ఉన్న జీవునిబుద్ధి **సుఖాశా - శృంగార భావములు** అధికముగా కలిగినదై యుంటోంది.

యదా ఈశాన దళే విశ్రమతే (తదా)
తత్ ఈశానదళం వైడూర్య వర్ణమ్।
తదా దానాది కృపామతిః భవతి।
యదా సంధి సంధిషు మతిః భవతి, తదా
వాత పిత్త శ్లేష్మ మహావ్యాధి ప్రకోపో భవతి।
యదా మధ్యే తిష్ఠతి
తదా సర్వం జానాతి। గాయతి। నృత్యతి।
పఠతి। ఆనందం కరోతి।

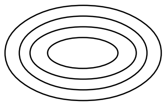
వైడూర్యమణి రంగుతో ప్రకాశించే ఈశాన్య దళములో జీవుడు సంచరిస్తూ ఉన్నప్పుడు - దానము చేయుబుద్ధి, ఇతరుల పట్ల కృపచూపించు స్వభావ సంపన్నుడు అయిఉంటున్నాడు.

దళముల సంధి ప్రదేశములలో సంచరించు జీవుడు, వాత - పిత్త - శ్లేష్మనాడులలో కలుగు వ్యత్యాసము చేత ఆయా సంబంధితమైన వ్యాధులు ప్రకోపించటము జరుగుతోంది.

ఎప్పుడు ఈ జీవుని బుద్ధి హృదయపద్మముయొక్క మధ్య భాగమునందు తిష్ఠించినది అగుచున్నదో, అట్టివాడు సర్వము తెలుసుకొనగల తెలివిగలవాడు, గానము - నృత్యము చేయువాడు, పఠించగలుగువాడు, ఆనందముగా ఉండువాడు అగుచున్నాడు.

---

03. యదా నేత్రశ్రమో భవతి,
శ్రమ నిర్హరణార్థం
ప్రథమ రేఖావలయం కృత్వా
మధ్యే నిమజ్జనం కురుతే।
ప్రథమరేఖా, బన్ధూకపుష్ప వర్ణా,
తదా <u>నిద్రావస్థా</u> భవతి।
నిద్రావస్థా మధ్యే <u>స్వప్నావస్థా</u> భవతి।
స్వప్నావస్థా మధ్యే
దృష్టం, శ్రుతమ్, అనుమాన సంభవ
వార్తా...ఇత్యాది కల్పనాం
కరోతి। తదా అధిక శ్రమో భవతి।



<u>జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి తురీయములు</u>

ఎప్పుడైతే ఈ జీవునికి సర్వ - ఇంద్రియ వ్యాపారముల వలన కలిగిన శ్రమ (Tiresomness) కనులలో ప్రవేశిస్తుందో, అప్పుడు ఆ శ్రమను తీర్చుకోవటానికి బంధూక పుష్పము (మంకిన చెట్టుపువ్వు) ఎరుపు రంగుగా ఉండే ప్రథమ రేఖావలయమునందు నిమజ్జనము స్వీకరించుచున్నాడు. ఆ ఎర్రటి రంగుగా ప్రకాశిస్తున్న మొదటి వలయములో బాహ్య ప్రపంచమైన బుద్ధి అణగినప్పుడు, బాహ్య ఇంద్రియ వ్యాపారములన్నీ నిలచిపోవుచున్నాయి. నేత్రములకు కలిగిన శ్రమ నివారణము కొరకై జీవుడు నిదురపోవుచున్నాడు.

ఆ 'నిద్రావస్థ' యొక్క మధ్యలో స్వప్నావస్థ కలుగుచున్నది.

అట్టి 'నిద్రావస్థ'కు మధ్యలో చూడబడేవి, వినబడేవి, అనుమానించబడేవి - అవన్నీ **మనస్సుతో యోచించబడేవే**. కలలోని వ్యవహారములన్నీ **మనస్సుచే కల్పించ బడినవగుచూ**, జీవునిచే **పొందబడుచున్నాయి**. వాటిచే ఆ జీవుని శ్రమ అధికముగా అగుచున్నది.

శ్రమ నిర్హరణార్థం ద్వితీయ
రేఖా వలయమ్ కృత్వా,
మధ్యే నిమజ్జనం కురుతే।
ద్వితీయరేఖా ఇంద్రగోపవర్ణా।
తదా <u>సుషుప్త్యవస్థా</u> భవతి।
సుషుప్తౌ కేవల పరమేశ్వర
సంబంధినీ బుద్ధిః భవతి।
నిత్య బోధ స్వరూపా భవతి।
పశ్చాత్ పరమేశ్వర స్వరూపేణ ప్రాప్తిః భవతి।

ఆ స్వప్న దశ యందు కలుగు శ్రమని తొలగించుకోవటానికై ఇంద్రగోప పురుగు (మెఱుగుడు పురుగు) రంగు గల రెండవ రేఖావలయ ములో ప్రవేశించి అద్దాని మధ్యయందు నిమజ్జనమును పొందుచున్నాడు.

అప్పుడు ఆ జీవునికి **'సుషుప్తి - అవస్థ'** సిద్ధిస్తోంది.

అట్టి సుషుప్త్యవస్థలో ఈ జీవునికి విషయ సంబంధమగు ఇహబుద్ధి - భావములన్నీ అప్రదర్శితములై, ఆవలగల కేవలుడగు పరమేశ్వరునితో సంబంధముగల బుద్ధి మాత్రమే ప్రదర్శితమై ఉంటోంది.

బుద్ధి → కేవల - నిత్య - ఏకబోధా స్వరూపముగా అగుచున్నది.

అట్టి సుషుప్త్యవస్థ తరువాత ఈ జీవుడు పరమేశ్వర స్వరూపమును సంతరించుకొని ఉంటున్నాడు.

తృతీయ రేఖావలయంకృత్వా
మధ్యే నిమజ్జనం కురుతే।
తృతీయ రేఖా, పద్మరాగవర్ణా
తదా <u>తురీయ అవస్థా</u> భవతి।

'పద్మరాగమణివర్ణము'తో కూడిన '3'వ రేఖా వలయంలో నిమజ్జనము పొంది ఈ జీవుడు 'తురీయావస్థ' పొందుచున్నాడు. (తురీయమ్ = చతురీయం=నాలుగవది). జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తులలో ప్రవేశ నిష్క్రమణ ములను నిర్వర్తించు క్రియాత్మకమగు స్వస్వరూపాంశ. (The one who owns and operates the said 'Three') అయి ఉంటున్నాడు.

04. తురీయే కేవల పరమాత్మ
సంబంధినీ భవతి।
నిత్య బోధస్వరూపా భవతి।
తదా శనైః శనైః ఉపరమేత్
బుద్ధ్యా ధృతి గృహీతయా,
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా
న కించదపి చింతయేత్।
తదా ప్రాణ అపానయోః ఐక్యం కృత్వా,
సర్వం విశ్వమ్ ఆత్మ స్వరూపేణ,
లక్ష్యం ధారయతి।

'తురీయమ్' అనునది కేవల పరమాత్మ (The Absolute)కు సంబంధించినది అగుచున్నట్టిది. కేవల బుద్ధి స్వరూపము. నిత్యబోధ స్వరూపం! అప్పుడు, అట్టి 'తురీయాఽహమ్' స్థితి నుండి నిర్మల బుద్ధి - ధృతిలను ఉపకరణములుగా తీసుకోవాలి. దృశ్య సంబంధములైన జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్తులనుండి మనస్సును ఉపసంహరిస్తూ, ఆత్మస్థానమునకు (సర్వము స్వస్వరూపాత్మగా దర్శించు బుద్ధితో కూడిన స్థానమునకు) ఆ మనస్సును చేర్చాలి. ఇక ఆత్మకు అన్యమైనదేదీ చింతన చేయకుండునుగాక! సర్వ చింతనలు వీడి బ్రహ్మము గురించే చింతన దర్శనమనే అభ్యాసమును ఆశ్రయించాలి. **ప్రాణ - అపానము లను ఐక్యము చేసిన యోగి,** (యోగాభ్యాసముచేత జాగ్రత్‌లోనే తురీయుడై) **ఈ సర్వ విశ్వమును ఆత్మస్వరూపంగా (ఇదంతా నేనే - అను) లక్ష్యమును ధారణ చేయుచున్నాడు.**

తదా <u>తురీయాతీతావస్థా</u>।
తదా సర్వేషామ్ ఆనన్దస్వరూపో భవతి।
ద్వంద్వాతీతో భవతి।
యావత్ దేహధారణావర్తతే, తావత్ తిష్ఠతి।
పశ్చాత్ పరమాత్మ స్వరూపేణ ప్రాప్తిః భవతి।
ఇతి అనేన ప్రకారేణ మోక్షో భవతి।
ఇదమేవ ఆత్మదర్శనోపాయమ్ భవతి।
చతుష్పథ సమాయుక్త, మహాద్వార గవాయునా
సమాస్థిత త్రికోణార్థా, గమనే దృశ్యతే 'అచ్యుతః'।
పూర్వోక్త త్రికోణస్థానాత్
ఉపరి 'పృథివి' ఆది
పంచవర్ణకమ్ ధ్యేయమ్।
ప్రాణాది పంచవాయుశ్చ 'బీజమ్'।
వర్ణంచ స్థానకమ్।
'య' కారం ప్రాణబీజం చ।
నీలజీమూత సన్నిభమ్।
'ర' కారం అగ్నిబీజం చ,
అపాన ఆదిత్య సన్నిభమ్।
'ల' కారం పృథివీ రూపం,
వ్యానం బంధూక సన్నిభమ్।
'వ' కారం జీవబీజం చ,
ఉదానం శంఖవర్ణకమ్॥
'హ' కారం విశ్వరూపం చ,
సమానం స్ఫటిక ప్రభమ్
హృత్ - నాభి - నాసా - కర్ణం చ
పాద - అంగుష్ఠాది సంస్థితః॥

క్రమంగా 'తురీయాతీత-అవస్థ'ను అవధరించుచున్నాడు. అప్పుడాతడు సర్వజీవులకు 'ఆనందస్వరూపుడు' గా తనకుతాను అనుభవమగు చున్నాడు. ఆతడు ద్వంద్వా తీతుడై **'ఈ తదితరులు - ఈ జగత్ దృశ్యము నాకువేరు కాదు! నాకు అనన్యము' అను అనినిత్యానుభవ-** కారణాతీత స్థితిని చేరుచున్నాడు.

ఇక ఆతడు ఈ భౌతిక దేహము నిలచి ఉన్నంత వరకు కూడా ద్వంద్వ రహితుడై, ఆనందరూపుడై ఉంటూ దేహానంతరము పరమాత్మ స్వరూపము ప్రాప్తించుకున్నవాడై విరాజిల్లుచున్నాడు. ఇదియే అనేక ప్రాకారములుగా (జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తి, జీవబ్రహ్మైక్యము మొదలైన శబ్దములతో) కూడా చెప్పబడు మోక్షము. ఇదియే ఆత్మదర్శనోపాయము! (ఇడ-పింగళ-సుషుమ్నా-పురీత అనబడు) 4 త్రోవలు (నాడీ మార్గములు) - కూటస్థం అయినట్టి కంఠ ప్రదేశంలోకి చేరుచున్నాయి.

ప్రాణ వియోగసమయంలోను, సమాధి నిష్ఠి వహించినప్పుడు కూడా దేహంలోని సర్వవాయువులు - సభలోకి ప్రవేశించే పౌరజనుల వలే వచ్చి చేరుచున్నాయి. అట్టి సుషుమ్నానాడికి **'మహాద్వారము'** అని పేరు. అప్పుడే జీవుడు '4' త్రోవలుగల సహస్రార చక్రంలో అచ్యుతుడుగా (చ్యుతిలేనివాడై) స్వానుభూతుడగుచున్నాడు. ద్రష్ట-దర్శన-దృశ్యముల సమస్థితియే త్రికోణార్థము.

ఇంతకు ముందుగా చెప్పబడిన త్రికోణమగు మూలాధారమునకు పైన పృథివి మొ॥న పంచభూతములు ఆయా స్థానములలో ఆయా వర్ణములు కలిగి ఉంటున్నాయి. అవి ధ్యేయమగుచున్నాయి. అందుకు మార్గముగా ఆయా రంగులతో కూడిన పంచభూతములను ఏకాంశ సంభూతుడగు పరమాత్మగా ధ్యానించాలి.

ప్రాణ-అపాన-వ్యాన-ఉదాన-సమానములు' అనబడే పంచప్రాణముల బీజము, వర్ణము, స్థానము చెప్పుకుంటున్నాము.

'య' నీలమేఘపు రంగు స్థానముగా 'య'-అను బీజాక్షరంతో ధ్యానించాలి.

'ర' 'అపానము' ఉత్పత్తి అగు స్థానము అగు అగ్నిబీజమును 'ర'కారాక్షర ముతో, సూర్యమండల సన్నిభంగా ఉపాసించాలి,

'ల'కారము పృథివీ రూపమును బంధూక (మంకెన) పుష్ప రంగుగాను 'వ్యాన వాయువు'గాను, (శరీరమంతా వ్యాపించు ప్రాణశక్తివలే) భావించి 'ల'కార బీజాక్షరంతో ఉపాసించాలి.

'వ' కారము ఈ జీవుల ఉత్పత్తి స్థానముగాను - (జీవబీజంగాను), 'ఉదాన' ప్రాణముగాను శంఖవర్ణముతో ఉపాసించాలి.

'హ' కారము ఈ విశ్వరూపమును 'హ'కారము, బీజాక్షరముతో, స్ఫటికప్రభ భావనతో ఉపాసించబడునుగాక!

ఈ విధంగా హృదయము, నాభి (బొడ్డు), ముక్కు, చెవులు, పాదములు, వ్రేళ్ళ వద్ద ఆత్మను ఆయాస్థానములలో సంచారిగా ఉపాసించాలి.

05. ద్విసప్తతి సహస్రాణి (72000)
నాడీమార్గేషు వర్తతే।
అష్టావింశతి కోటిషు (28 కోట్ల)
రోమ కూపేషు సంస్థితః।
సమాన ప్రాణ ఏకస్తు
జీవః సో అపి ఏకఏవ హి।
రేచకాది త్రయం కుర్యాత్
దృఢచిత్తః సమాహితః
శనైః సమస్తమ్ ఆకృష్య
హృత్ సరోరుహ కోటరే
ప్రాణ అపానౌచ బధ్వాతు
ప్రణవేన సముచ్చరేత్।
కంఠ సంకోచనం కృత్వా
లింగ సంకోచనం తథా,
మూలాధారాత్ సుషుమ్నాచ
పద్మతంతు నిభా శుభా
అమూర్తో వర్తతే నాదో
వీణాదండ సముత్థితః,
శంఖ నాదాదిభిశ్చైవ
మధ్యమేవ ధ్వనిః యథా।
వ్యోమరంధ్ర గతో నాదో
మాయూరం 'నాదమ్' ఏవ చ।
కపాల కుహరే మధ్యే
చతుః ద్వారస్య మధ్యమే
తత్ ఆత్మా రాజతే తత్ర,
యథా వ్యోమ్ని దివాకరః।
కోదండ ద్వయ మధ్యే తు
బ్రహ్మరంధ్రేషు శక్తితః
స్వాత్మానం పురుషమ్ పశ్యేత్
మనః తత్ర లయం గతమ్॥
రత్నాని జ్యోత్స్నికా నాదం
'బిందుం మాహేశ్వరమ్ పదమ్'।
య ఏవం వేద పురుషః
స కైవల్యం సమశ్నుత ఇతి।
ఇతి ధ్యానబిందూపనిషత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఈ జీవుడు '72000' నాడీ మార్గములలోవర్తించుచున్నాడు. 28 కోట్ల రోమ కూపములలో సంస్థితుడై ఉన్నాడు. నాభి వద్ద సమానవాయువుతో ఏకస్వరూపుడై ఈ శరీరమంతా ధరించవాడై యున్నాడు.

ఆయా అనేక విశేషములతో కూడిన ఈ భౌతిక దేహమునందు జీవాత్మ దృఢ (పట్టుదలగల) చిత్తముతో సమాహితుడై రేచక - పూరక - కుంభక ప్రాణాయామములను అసంకల్పితంగా నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాడు. (ఇప్పుడు స-సంకల్పితం చేయాలి).

మెల్లగా సమస్తమును ఆత్మభావనలోనికి ఆకర్షిసూ, హృదయ పద్మముయొక్క కోటరంలో ప్రాణ-అపానములను ఒకదానితో ఒకటి బంధిస్తూ..., నిత్యము ప్రణవస్వరూపుడై ప్రకాశించుటకై, కంఠమును, లింగమును సంకోచింపజేస్తూ యోగాభ్యాసము చేయును గాక!

<u>సుషుమ్న</u> 'మూలాధారమునుండి మొదలై, పద్మము యొక్క కాడలోని తంతువు వలె విస్తరించునది. శుభప్రదమైనది. నాదమువలె అమూర్తము అయినది, వీణాదండమువలె ఉన్నట్టిది-**సుషుమ్ననాడి.** అట్టి సుషుమ్న స్వరూపరహితమైయున్నది. (శక్తి రూపము). అద్దాని నుండి ఒకానొక 'నాదము' జనిస్తోంది.

ఆ నాదము శంఖానాదము యొక్క మధ్యమ ధ్వని వలె ఉన్నట్టిది. మధ్యమ ధ్వని అయినట్టి సుషుమ్న నుండి పుట్టిన శంఖానాదము - వ్యోమరంధ్ర మగు సహస్రారమును చేరుచున్నది. అట్లు చేరుచున్నప్పుడు షడ్జమ స్వరము వంటి మయూరకూజిత ధ్వనిచే ధారణయందు నిలచి ఉంటోంది.

ఈ జీవుడు 'కుండలినీయోగము'గా కుండలినియందు ప్రవేశించి, బుద్ధిని క్రమంగా ఊర్ధ్వముగా నడపుచూ, కపాల కుహరము యొక్క '4' వ ద్వారము మధ్యయందు ప్రవేశించి జగత్తును స్వీయ కల్పనా మాత్రమైన దానిగా తిరస్కరించివేస్తున్నాడు. పరమాత్మ సాక్షాత్కారముచే ఆత్మానందభరితుడై, **సహస్రారంలో ఉనికిని** పొంది - అంతరిక్షంలో సూర్యునివలే సర్వలోకములను ప్రకాశింపజేయుచున్నాడు.

- పరమాత్మలో ఐక్యము పొందుటకై...
- భ్రూ మధ్య స్థానమున నిలచి,
- స్వ దృష్టి - శక్తులచే బ్రహ్మ రంధ్రస్థానమును లక్ష్యముగా కలవాడై
- బ్రహ్మ రంధ్రస్థానము చేరి...,

తన సహజ స్వస్వరూపము - అగు పరమాత్మను ఎరుగుచున్నాడు.
జీవాత్మ -పరమాత్మల ఏకరూపమును బుద్ధితో ప్రస్ఫుటపరచుకొనుచున్నాడు.
- 'అహమ్ బ్రహ్మోస్మి' అను జ్ఞానము నందు 'మనోలయము'ను సిద్ధింప జేసుకుంటున్నాడు.

అనేక రత్నముల ఏకరూపకాంతివలె, జ్యోతి స్వరూపమై, నాద - బిందు - కళాతీతమైనట్టి మహేశ్వర పదమును అధిరోహించుచున్నాడు.

జీవ - బ్రహ్మైక్యమును చేర్చగల భ్రూమధ్య స్థానము నుండి - బ్రహ్మరంధ్రము వద్ద స్వశక్తితో లక్ష్యమును నిలిపి, **"అహంబ్రహ్మాఽస్మి। అహమేవ ఇదమ్ సర్వము"** అను సుస్థిర - అనునిత్యబుద్ధిని సిద్ధింపజేసుకొన్నవాడు. ఈ ఉపనిషత్ దారిచూపు 'సోహమ్' మహత్తర స్థానమును పుణికి పుచ్చుకొనుచున్నాడు.

<u>కేవలీ స్వరూపుడై ప్రకాశించుచూ - పునరావృత్తి దోషము లేనట్టి కైవల్యపదమును పొందుచున్నాడు.</u>

ఇతి ధ్యానబిందూపనిషత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః